

футбола выявлен более высокий уровень хорошей работоспособности (26,6 %), чем у студентов волейболистов (14,7%) и студентов 4 курса лечебного факультета (13%). Показатель хорошей работоспособности у студентов футболистов и баскетболистов находится на одном уровне. Самый низкий уровень работоспособности был выявлен у студентов 4 курса лечебного факультета.

#### **Выводы.**

Показатели физической работоспособности продемонстрировали преимущество студентов, которые занимались в секции по мини-футболу, баскетболу, волейболу, что свидетельствует о возможности повышения физической работоспособности студентов за счёт занятий игровыми видами спорта, а также целесообразность применения этих видов в учебном процессе как средство улучшения физической работоспособности.

#### **Литература:**

1. Карпман, В.Л. Исследование физической работоспособности у спортсменов / В.Л. Карпман, З.Б. Белоцерковский, И.А. Гудков. – М. : Физкультура и спорт, 1974. – 94 с.
2. Аулик, И.В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте / В.И. Аулик. – М. : Медицина, 1990. – 122 с.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М. : ФиС, 1998. – 331 с.
4. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. – М. : ФиС, 2003. – С. 26-83.
5. Гогонов, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Е.Н. Гогонов, Б.И. Марьянов. – М. : Издат. центр "Академия", 2000. – 288 с.
6. Годик, М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М.А. Годик. – М. : ФиС, 2001. – 136 с.

**УДК 796.41:378.4**

### **УТРЕННЯЯ ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА, ПОНИМАНИЕ ЕЕ РОЛИ И ЗНАЧЕНИЯ У СТУДЕНТОВ СМГ И ЛФК ГРУПП**

***Сороко Э.Л., Сороко С.Л., Стахнев К.И., Сазонник В.В.***

***УО «Витебский государственный медицинский университет»***

**Введение.** За время сна у человека происходит ряд разнообразных физиологических изменений. Значительное количество крови депонируется. Становится реже пульс. Давление крови снижается. Просвет сосудов уменьшается. Снижается количество дыхательных движений. Порционное количество кислорода в помещении снижается (если не спать с открытой форточкой). Метаболизм значительно замедляется. За время сна накапливаются продукты обмена веществ, которые требуется вывести из клеток и из организма. Мышцы, являющиеся дублерами сердца, практически не работают, и все это ведет к застойным явлениям в организме. После пробуждения совершенно необходимо выполнить определенное количество двигательных действий – упражнений. Для того чтобы нормализовать обменные процессы и настроить организм на активную жизнедеятельность.

Каким образом выполнять утреннюю гигиеническую гимнастику, или так называемую зарядку?

Существуют определенные правила, которых необходимо придерживаться. В начале, необходимо выпить воды, потом обеспечить доступ свежего воздуха, например, выйти на улицу, или открыть форточку. Затем рекомендуется выполнить потягивания. После применяют разновидности ходьбы. В зависимости от степени подготовленности

можно применять медленный бег и его разновидности, при обязательном наличии мягкой подошвы у обуви и не твердой поверхности дорожки, а также, если нет индивидуальных противопоказаний. Далее выполняется суставная гимнастика, начиная с мелких суставов и небольших мышечных групп. Последовательность, например, следующая. Суставы пальцев рук, лучезапястные суставы, локтевые, плечевые, шейный отдел позвоночника, грудной отдел позвоночника, поясничный отдел позвоночника, тазобедренные суставы, коленные суставы. Голеностопные суставы разминают перед ходьбой или бегом. Можно выполнить приемы массажа растирание, разминание и др. Можно применять упражнения рекомендованные специалистами, а можно подойти и творчески самим придумать движения, используя все степени свободы, имеющиеся в суставах. Применяя отведения, приведения, вращения, пронацию, супинацию. Количество повторений зависит от степени подготовленности и индивидуальных особенностей и составляет примерно около 12 повторений в одном упражнении. Упражнения можно выполнять с разнообразными предметами и без предметов. Уместны упражнения жонглирования различными предметами и упражнения на равновесия они активизируют мозговую деятельность. Рекомендуется выполнять упражнения малой мощности и исключить упражнения, не показанные при определенных заболеваниях, необходимо учитывать индивидуальные особенности организма. Затем применяют водные процедуры.

Цель зарядки настроить организм на предстоящую активность. Зарядка – это в основном разминка и развитие физических качеств минимально. Не нужно путать зарядку с тренировкой. Цель тренировки развитие физических качеств, а это требует больших энергетических трат и продолжительного отдыха, что не рационально потому, что необходимо идти учиться, или работать, а не отдыхать. В этом основное отличие утренней гигиенической гимнастики от тренировки. Превращать утреннюю разминку в тренировку ошибочно и не целесообразно, также это может помешать, и в дальнейшем вызвать отрицательное отношение к так называемой утренней гигиенической гимнастике, или зарядке. После зарядки человек должен взбодриться, а не устать. Если после зарядки вы чувствуете усталость, то это значит, что нагрузка была больше необходимой и в следующий раз следует нагрузку уменьшить.

**Цель работы.** Популяризация утренней гигиенической гимнастики. Определение уровня понимания студентами СМГ и ЛФК групп роли и значения утренней гигиенической гимнастики для здорового образа жизни.

**Материал и методы.** В нашем исследовании применялись следующие методы:

- Изучение специальной литературы.
- Проведение опроса студентов в виде анкетирования.
- Математическая обработка собранного материала.
- Анализ и выводы по результатам исследования.

**Результаты и обсуждение.** Для проведения анкетирования нами были отобраны 4 вопроса. В каждом вопросе необходимо было выбрать из трех предложенных вариантов один. В анкетировании приняли участие 131 студента СМГ и ЛФК групп. Далее представлены вопросы и ответы на них, респондентов выведенные в процентах.

1. Как Вы думаете, нужна ли зарядка?
  - а. не знаю - ответ 6%
  - б. нужна – ответ 85%
  - в. не нужна – ответ 9%
2. Делаете ли вы зарядку?
  - а. нет – ответ 29%
  - б. иногда - ответ 56%
  - в. всегда - ответ 15%
3. Поможет ли зарядка провести рабочий день более продуктивно?
  - а. нет – ответ 14%
  - б. да - ответ 53%

- в. не уверен – ответ 33%
- 4. Каким образом зарядку можно отличить от тренировки?
  - а. знаю наверняка - ответ 67%
  - б. не знаю – ответ 3%
  - в. не уверен, что знаю – ответ 30%

Довольно большой процент опрошенных студентов - 85% правильно понимают значение и роль зарядки в здоровом образе жизни человека. Постоянно делают зарядку только 15%, возникает противоречие с ответом на первый вопрос, наверное, утром не хватает времени на зарядку. Более половины опрошенных студентов считают, что зарядка поможет сделать рабочий день более продуктивным, но и значительный процент более 30% недопонимают роль и значение зарядки для повышения рабочего тонуса человека. Более половины респондентов уверены, что знают, в чем отличие тренировки от зарядки, но и значительное количество более 30% респондентов недостаточно компетентны в этом вопросе. Необходимо отметить, что в беседе по этому вопросу многие из опрошенных студентов уверенных, что знают правильный ответ, не дали полного ответа.

**Вывод.** Можно сказать, что компетенции у студентов МСГ и ЛФК групп в отношении понимания роли и значения утренней гигиенической гимнастики выше среднего уровня, но все - таки, повышать уровень компетенций студентов в этом разделе знаний необходимо.

#### **Литература:**

1. Физическая культура : учеб. пособие / Е.С. Григорович [и др.] ; под ред. Е.С.Григоровича, В.А. Переверзева. – 4-е изд. – Минск : Выш. шк. – 2014. – 350 с.
2. Физическая культура и здоровье: подвижные и спортивные игры: пособие для учителей учреждений общ. сред. образования / А.Г. Фурманов [и др.] ; под общ. ред. М.Е. Кобринского, А.Г. Фурманова. – Минск : Аверсэв, 2016. – 476 с.
3. Балашова, В.Ф. Физиология человека: тестовый контроль знаний : метод. пособие / В.Ф. Балашова. – М. : Физ. культура, 2007. – 128 с.

**УДК 612.88-053.5(476.5)**

## **СТАБИЛОМЕТРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ВИТЕБСКОГО РЕГИОНА**

*Сыродоева О.А., Оленская Т.Л., Николаева А.Г., Валуи А.А.*

УО «Витебский государственный медицинский университет»

**Введение.** Коррекция клинических проявлений, которые связаны с дисплазией соединительной ткани (ДСТ), является одной из проблем восстановительной медицины. Наиболее распространенные проявления ДСТ – сколиоз, плоскостопие, миопия, пролапс митрального клапана, особенности строения желчного пузыря и органов мочевыделительной системы.

Занятия физической культурой помогают в реабилитации детей и подростков с ДСТ. Дисфункция зрительной, вестибулярной, проприоцептивной, соматосенсорной систем может отрицательно влиять на процесс поддержания баланса тела (Скворцов Д.В., 2007, 2008).

В настоящее время для диагностики и коррекции двигательных нарушений различного генеза используется метод стабиллографического тренинга с биологической обратной связью. Регуляция равновесия тела в пространстве базируется на понятии устойчивости. Главными измеряемыми параметрами являются – площадь статокинезиограммы, скорость общего центра давления (ЦД) в различных плоскостях – все они демонстрируют сознательный контроль ортостатической позы, среднее положение